

Wychowanie Fizyczne temat nr 5: **Aktywność fizyczna jako konieczność w moim zdrowym stylu życia** 😊

Zdrowy tryb życia



Besty.pl

WAŻNE INFORMACJE NA DZIŚ :

- Dowiem się, jak prowadzić zdrowy tryb życia
- Co mi daje aktywność fizyczna?
- Poznam różne formy aktywności fizycznej
- Wykonam zadane ćwiczenia i zmienię swoje nawyki aby się lepiej czuć 😊

Jak to jest z tym zdrowym trybem życia? Prowadzicie? Zdrowy styl życia to: **racjonalne odżywianie**, **odpowiedni sen w ciągu doby i odpoczynek**, **stosowanie zasad higieny i hartowanie organizmu**, **udział w badaniach profilaktycznych**, **unikanie niebezpiecznych zachowań** no i oczywiście **aktywność fizyczna**

CZY STOSUJESZ SIĘ DO WSZYSTKIEGO I PROWADZISZ ZDROWY STYL ŻYCIA? 😊

Wielu z was nadal żyje niezdrowo. Niezdrowe i śmieciowe odżywianie, siedzący tryb życia – zwłaszcza z telefonem w ręku czy nieregularny sen – to wszystko ma ogromny wpływ na nasz organizm i nasze funkcjonowanie! 😊 Złe nawyki mają również wpływ na nasz nastrój w szkole i relacje z ulubionymi kolegami czy koleżankami 😊 Mało tego! Trudniej przychodzi nam przyswajanie wiedzy w szkole... Uczniowie żyją niezdrowo ponieważ nie wiedzą, że to odbije się na naszym zdrowiu w przyszłości 😊

Dziś zajmiemy się bardzo ważnym elementem zdrowego trybu życia – **aktywnością fizyczną**:

1. Regularna aktywność fizyczna to poczucie satysfakcji przez co wzrasta nasza samoocena i czujemy się lepiej!
2. Wzmacnia naszą odporność organizmu, odporność na stres i przyspiesza przemianę materii!
3. Utrzymuje prawidłową wagę ciała i wysmukla sylwetkę, jestem lżejszy więc i szybszy! 😊
4. Wzmacnia mięśnie i kości, elastyczność stawów i poprawia wydolność serca !

PAMIĘTAJcie! nie trzeba być zapalonym piłkarzem lub doskonałym gimnastykiem, aby osiągnąć poziom aktywności fizycznej, który pozytywnie wpłynie na zdrowie!!!



...no dobra ale jak wybrać sobie taką aktywność fizyczną? Przecież każdy ma inne predyspozycje i gust? 😊

- Nie marudź! Aktywności jest całe mnóstwo musisz tylko dopasować je do swojego wolnego czasu: **najpopularniejsze to bieganie, pływanie, jazda na rowerze i sporty zespołowe – mój ulubiony sport to piłka nożna** 😊

Naukowcy mówią, że **dziennie potrzeba dzieciom przynajmniej 60 minut**, najlepiej jest łączyć różne aktywności fizyczne oraz uczyć się nowych. To poprawi naszą koordynację ruchową 😊 Opis przykładowych w linku:

<https://ecoblik.pl/1z4zasad/rozne-formy-aktywnosci-fizycznej-i-ich-wplyw-na-zdrowie/>

Jeśli to dla Ciebie ważne, znajdziesz sposób, jeśli nie, znajdziesz wymówkę!

Zadanie dla was:

1. Abecadło ćwiczeń. Napisz na kartce swoje IMIĘ I NAZWISKO -> następnie wykonaj każde ćwiczenie które jest przy każdej literce Twojego imienia i nazwiska (ćwiczenia są w załączniku pt abecadło gimnastyczne)
Po każdym ćwiczeniu 30 sekund przerwy, ćwiczeń robimy od 5-10 na literkę!

Np. Bartek Polak = B – brzuszki 10 , 30 sek przerwy, A – pajacyki 10, 30 sek przerwy , C- kołyska na brzuchu....i tak dalej i tak dalej.

Litery ą, ę, ż – zastępujemy a , e , z itd

2. Wykonaj quiz o aktywności fizycznej, wyniku nie przesyłaj – będę widział na platformie.

<https://wordwall.net/play/1809/444/237>



Jeśli to dla Ciebie ważne, znajdziesz sposób, jeśli nie, znajdziesz wymówkę!

Opracował: Miłosz Kołodziejczyk